7

ikB'kkyk;k% l;lkj%

अस्मासु अधिकतराः जनाः जानन्ति यतोहि पाकशाला तत् स्थानम् अस्ति, यत्र भोजनं पच्यते। वयं यद् भोजनं खादामः तद् अस्माकं बुभुक्षां शाम्यति, कर्म करणस्य ऊर्जां ददाति अस्मांक स्वास्थ्यं प्रसन्नतां च धारयति। माता प्रतिदिनमुत्सवेषु च नानाविधस्य पक्वानानि पचति। यानि भुक्त्वा वयं प्रसन्नताम् अनुभवामः। सा अतिथिनां कृते विभिन्नानि भोजनानि पचति। यदि कोऽपि रूग्णः अस्ति तदापि सा तेभ्यः विभिन्नानि भोजनानि पचति यदा अपि ज्वरः भवति वा उदरे पीडा भवति चेत् सा प्रपितामहीं पृष्ट्वा पाकशालायां गत्वा किञ्चित् करोति। पश्चात् सा मां किञ्चित् खादनार्थं पानार्थं वा ददाति तदनन्तरम् अहं शीघ्रमेव सम्यग् अनुभवामि। स्वः भोजनेन अस्मान् स्वास्थाय–प्रसन्नताप्रदानाय च अहं तां नमामि। अतः अहं ज्ञातुम् उत्सुकोऽस्मि यत् सा भोजने किं मिश्रयति स्म। अस्य कृते महयं मातारं शिक्षकं वा प्रष्टुं भविष्यति।

एकदा अस्मिनेव विषये मम विद्यालये एकं व्याख्यानम् आसीत्। विषयविशेषज्ञेन दैनिकरूपेण अस्माभिः खाद्यमानानां खाद्यपदार्थानां केषाञ्चन् स्वास्थ्यलाभानां विषये अवबोधिताः। तेनैव वयं जङ्कफूड (अनुपयोगी भोजनं) प्रसंस्कृतं सम्पूरकपूरित खाद्यपदार्थान् न खादनस्य विषये अवबोधिताः । ते ऋत्वानुक्नान् सद्यजातान् स्थानीयोपलब्धान् खाद्यपदार्थान खादनार्थं बलं प्रदत्तम्। ते पितामह्यः गृहस्य स्वः शैशवास्थायाः स्मृतिमपि अस्मम् उक्तवान् यत् कथं सः प्रस्तरस्य

शिलायां इडली इत्यस्य मिश्रणं पिष्ट्वान् पुस्तरस्य पात्रे च मन्दाग्गौ शम्बरं (सांभर) पक्ववान्। इदं श्रुत्वा ऊहं स्वपितामह्यः गृहस्य पाकशालां भोजनं तथा च मम मातुः नगरस्य पाकशालां भोजनं अन्तरं स्मरणस्य प्रयासः कुर्वन्नासन्।

आहारविशेषज्ञः उक्तवान् यत् वयं नदीनां, पर्वतानां ऐतिहासिकस्थलानां च नामानि, वैज्ञानिक सिद्धान्तान्, गणितीयसूत्राणि आदीनि स्मर्तुं शक्नुमः चेत् किं त्वं न अनुभवसि युष्माभिः आहारस्य घटकाः तेषां लाभश्च अवश्यमेव ज्ञातव्याः।

अस्य पाठस्य निर्माणं विभिन्नप्रकारस्य पाकशालाभिः तथा सामाजिकरूपेण प्रयोगक्रियामाणानां खाद्यपदार्थानां पोषकं तत्वानि स्वास्थ्यसंबन्धीलाभाँश्च शिक्षितु कृतमस्ति।

mís';kfu

अस्य पाठस्य अध्ययनात्तरं भवान् : –

- भोजने अस्माकं जीवने च अस्य महत्त्वस्य व्याख्या कर्तुं शक्ष्यन्ति;
- पारम्परिकम् आधुनिकञ्च तथा भोजनं पाकशालां च अन्तरा भेदं स्पष्टं कर्तुं शक्ष्यन्ति;
- पाकशालायाम् उपायूज्यमाणानां विशतिः पदार्थानां सूची निर्मातुं शक्ष्यन्ति;
- प्रत्येकस्य पदार्थस्य न्यूनातिन्यूनं एकं स्वास्थ्यसम्बन्धीलाभं ज्ञातुं शक्ष्यन्ति च।

7-1 Hkkstue vL; egRo´p

भोजनं शब्देन तात्पर्यं कस्यचिदपि तस्य पदार्थेन अस्ति यं वयं खादामः पिबामः च । यद् अस्माकं शरीरं पोषणं प्रददाति। अस्मिन् ठोसः अर्द्धठोसः तरलभोजनानि च सम्मिलितानि सन्ति पादपेभ्यः पशुभ्यः समुद्रीस्रोतेभ्यश्च

भोजनं प्राप्तुं शक्ष्यते। अतः शाकाहरी भोजनम्, मांसाहारी भोजनम्, सामुद्रिक भोजनञ्च भवति। प्रत्येक विधस्य भोजने विभिन्नपोषक तत्वानां पृथक्–पृथक् मात्रा भवति। एषु वर्णनां, स्वादस्य स्वरूपस्थापि भिन्नता भवति भोजने प्रमुखतया षट् पोषक तत्वानि भवन्ति – कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन्, वसा, विटामिन, खनिजं, जलम च। बहुषु भोज्यपदार्थेषु येषु व्यंज्जनानि औषधिसमूहानि सम्मिलितानि सन्ति तानि स्वास्थ्यरक्षकानि तत्वानि भवन्ति। पोषक तत्वानां स्वास्थ्यरक्षकतत्वानां च उपस्थितेः कारणात् भोजनं निम्नलिखितानि कार्याणि करोति

चित्रम् 7.1

(i) कार्याय, चलनाय, कूर्दनाय, क्रीडनाय आदीना कृते ऊर्जा इत्यादिः

(ii) शारीरिक–मानसिकरूपेण च वृद्धिः विकासश्च।

(iii) विश्राम – निद्रावस्थायां च शरीरस्य रक्षण–संरक्षणम् पुनरूत्थानम् च

(iv) सङ्क्रमणात् रूजेभ्यश्च शरीरस्य रक्षा

(v) शरीरस्य आन्तरिक क्रियासु सुधारः।

ikBxrk% ç'uk% 7-1

1. भोजन को परिभाषित कीजिए।

   ....

2. भोजन ग्रहण करने के किन्हीं चार उद्देश्यों की सूची बनाइए।

   ....

d{kk & ,,

fVIi.kh

7-2 ikd'kkyk;k ç;qT;Hkk"kk fofHkUuk% viDok% [kk|inkFkk%

यदा अहं पाकशालायाः भोजनस्य च विषये ज्ञातुं पाकशालायां गतवान् तदा अहं भोजनं पाचनाय खादनाय च प्रयुज्यमाणान् विभिन्नपात्रान् अपश्यम् । माता अबोधयत् यत् चर्पटी ऋजीषे सूपः वाष्पस्थाल्यां (pressure cooker)

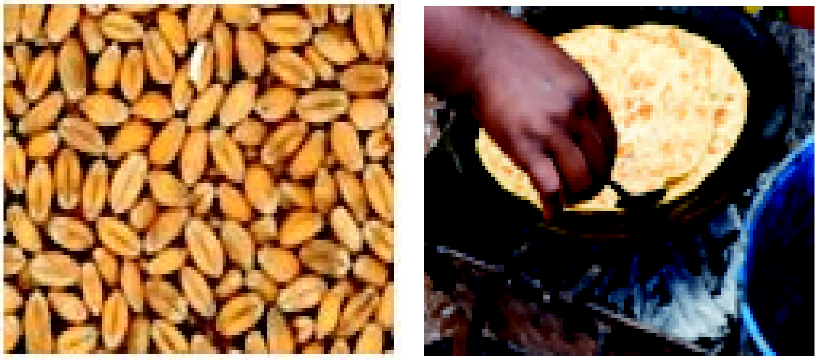
चित्रम् 7.2 पाकशालायाः

शाकानि च वाष्पस्थाल्यां कटाह्यां वा पच्यते। शुष्काः खाद्यपदार्थाः यथा द्विदलः/दालः लवणम्, शर्करा, चायपत्राणि इत्यादीनि उपयुक्ताकारस्य सम्पुटकेषु दारिकासु स्थापयन्ति । लवणस्य शर्करायाश्च प्रयोगः भोजनं क्रमशः लावणीयकं मधुरं वा विधातुं प्रयुज्यते। फलानि, शाकानि, नवनीतं च शीतके यत्मतिपहमतंजवतद्ध स्थापयन्ति यतोहि तानि दीर्घकालपर्यंतं नवीनता भवेत्।

एतेषु जलस्याधिक्यात् शीघ्रं भ्रष्टं भवितुं शक्नुवन्ति। दुग्धमपि न्यूने तापमाने स्थाप्यते दिनसे च द्वितः त्रिवारं उद्वाल्यते। यतोहि दोषयुक्तं न भवेत् तत्पश्चात् इदमपि शीतके स्थाप्यते। अतः वयं प्रतिदिन दुग्धं क्रीणीमः। मात्रा विभिन्नप्रकारस्य भोज्य पदार्थानां विषयेऽपि बोधिता येषां प्रयोगः कस्यचन् प्रकारस्य पक्वान्नानि यथा गोधूमेभ्यः लप्सिकां, द्विदलेभ्यः ढोकलां

आदीनां निर्माणे क्रियते। विभिन्नपक्वान्नानां निर्माणे प्रमुखरूपेण प्रयुज्यमाणाः अपक्वाः पदार्थाः सन्ति – अन्नम्, द्विदलाः दुग्धम्, मांसम्, अण्डः, मत्स्यः, फलम्, शाकानि, शर्करा, वसा, तैलञ्च।

गोधूम–यावनाल–प्रियंगु–रागी–यव–तेण्डुलाटीनाम्–अन्नानां प्रयोगः रोहिका–पूपः (नान)–रोटी–ओदनम्–पुलाकादीनां निर्माणे क्रियते। अस्य प्रयोगः दीर्घमात्रायां क्रियते, एतैः अस्मान् पर्याप्त मात्रायां कार्बोहाइड्रेट–प्रोटीन–विटामिन–खनिजा इत्यादयः प्राप्ता भवन्ति। सशयुक्तान्नैः अस्मान् पोषकतत्वैः सह तन्तवः (रेशा) अपि मिलन्ति। पश्ञ्चं एतेषां प्रसंस्क्रणात् विटामिन इत्येषां तन्तूनां मात्रायां न्यूवता



चित्र 7.3 गेहूँ

भवति। अतः संशोधिते चूर्णे यथा गोधूमाट्टसारे न्यूनपोषकतत्वानि भवन्ति। द्विदलाः विभिन्नप्रकाशणां सन्ति यथा – चणकः, काबुल्यचणकः, हरेणुः, आढकी, मुग्दः,

चित्र 7.4 दालें

fVIi.kh

माषः मसूरः आदयः। एतेषां सशल्कं तथा च शल्कं बिना उभौप्रकारेण प्रयोगः क्रियते। एतेषु केचन् आरात्रम् आर्द्रीकृत्वा स्थापयति यतोहि शीघ्रं पक्तुं शक्नुयात्। एतान् उद्वाल्यते वाष्पस्थाल्यां पच्यते वा। अयं प्रोटीन इत्यस्य प्रमुखः स्रोतः अस्ति। अङ्कुरितानां द्विदलानाम् अपि उपयोगः क्रियते। एतान् अतिरिचय विटामिन–सी इति मिलति।

दुग्धं दुग्धनिर्मित–उत्पादाः यथा–दधि–तक्रं प्रनीरम्–किलाटम् आदीनां सर्वायुवर्गस्य जनैः मिष्ठान्ने लावणिके पक्वान्ने प्रयुज्यते। बर्फी इति, रसगोलकम्, क्षैरेयी दुग्धापूणी कुल्फी इति, सदृशाः भारतीयाः मिष्ठानानि पुरातनी सन्ति अद्यापि च विश्वस्तरे एतानि रूच्यन्ते। इमानि प्रोटीन–कैल्शियम् इति गुणैः परिपूर्णानि सन्ति। परञ्च एतेषु लौहस्य विटामिन–सी इत्यस्य न्यूनता भवति।

चित्र 7.5 दुग्ध पदार्थ

पशुभिः प्राप्तभोजनानि यथा – अण्डः, मांसम्–मत्स्याः, वसा–प्रोटीन–विटामिन–खनिजैश्च युक्तानि सन्ति। परञ्च एतेषु तन्तुनां (रेशा) कार्बोहाइड्रेट्स इत्यस्य न्यूनता प्राप्यते। एतानि भोजनानि भोक्तृन् मांसहारी कथ्यते। फलानि शकानि च विभिन्नप्रकारानां प्राप्यन्ते। इदं चित्रविचित्रं रसयुक्तं च भवन्ति।

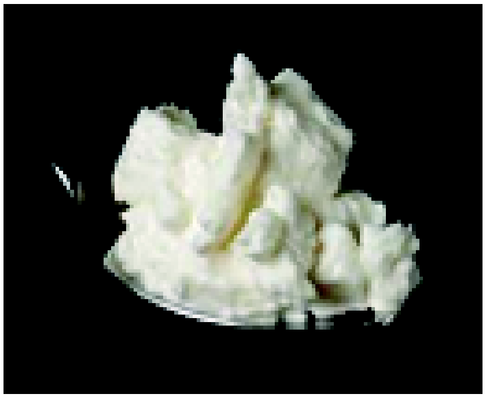
चित्र 7.6 फल

फलानि यथा– सेबफलम्, आम्रम्–कदलीफलम्, कालिन्दम् आदीनि सामान्यतः

अपक्वावस्थायामेव खाद्यते। शाकानि पक्त्वा खाद्यते । आलुकम्–शकरकन्दः–गाजरम्, मृदायाः अन्त उत्पद्यन्ते एतेषु च स्टार्च इति प्रचुरमात्रायां भवति अतः एतानि स्टार्ची भोजनानि कथ्यते।

पालकी–मैथी सदृशानि पत्राणियुक्तानि शाकानि विटामिन–केषाञ्चन् खनिजानां च उचितं स्रोत्रं वर्तते। जलस्य आधिक्यमात्राकारणत् शीघ्रं दूषितं भवितुमर्हन्ति। गोजिह्वा पत्रयोजिह्वा–बींस इति–अलावु–पटोलम् सदृशानि शाकानि स्वास्थ्य वर्धकैः तत्वैः पूरितानि सन्ति एतैः भोजने वर्णाः विविधता च भवति।

वसा तैलस्य च सामान्यतः प्रयोगः भोजनं पक्तुं खादितुं च भवति । नवनीतस्य प्रयोगः अपक्वावस्थायां स्वादवर्धनाय क्रियते। यथा– रोटिकायाः खण्डेषु प्रयोगः। शुद्ध घृतस्य प्रयोगः सूपे शाके वा व्याघरणाय भवति। उर्जायाः अतिरिक्तः अस्मिन् कानिचन् स्वास्थ्यवर्धकानि तत्वानि भवन्ति। वनस्पति तैलम्, सोयामाष–सर्षय–कलाय–आदितः प्राप्यते। एतानि भोजनं पाचने भ्रस्जने च प्रयुज्यन्ते। वनस्पतितैलस्य प्रसंस्करणं नस्य स्वास्थ्यवर्धकानि तत्वानि न्यूनानि करोति क्लिष्ट वसा हृदयस्य शरीरस्यान्याङ्गनां कृते च हानिकारकः अस्ति।



चित्र 7.7 घी

केचन जनाः भोजनस्य पश्चात् कस्याचित् प्रसन्नतावसरे उत्सवेषु च मिष्ठानं खादन्ति। चाय–कफन्धी इत्ययोः अन्यपेयपदार्थेषु च शर्करा मिश्रयते। श्वेतशर्कराकार्बोहाइड्रेट इत्यस्य एकं रूपं वर्तते। अस्य प्रयोगः न्यूनातिन्यूनं करणीयम्। गुडः शर्करा अपि मधुरं भवति। परञ्च एतेषु कानिचन् महत्वपूर्णानि विटामिन–खनिजानि च सन्ति।

d{kk & ,,

fVIi.kh

fØ;kdyki% 7-1

दैनिके भोजने प्रयोक्तृणां कानिचित् पञ्चपदार्थानां सूचीं निर्मापयतुं प्रत्येकस्य च एकं पोषकं तत्वं – प्रयोगं वा लिखन्तु।

Ø-la	HkkT;inkFkk%	iDokUukuk uke	ik"kdrRoEk
1.	गोधूमः	रोटिका	कार्बोहाइड्रेट
2.			
3.			
4.			
5.			

ikBxrk% ç'uk% 7-2

1. द्वयोः दुग्ध–उत्पादयोः सूचीं निमातु–1
2. द्विविधद्विदलयोः तेषु उपलभ्यकानयां द्वयो पोषकतत्वानां नामानि लिखत।
3. निम्न–भोजनायां एकैक्रम् उदाहरणम् लिखत्।

   (i) वसा

   (ii) स्टार्ची भोजनम्

   (iii) पृथुगोधमः

   (iv) पशुभिः प्राप्त भोजनम्

7-3 'k"dQy%& xU/kæ0;% vk"kf/kfHk'p LokLF; lEc/kfu dk;kf.k

काश्चन भोज्यपदार्थाः यथा शुष्कफलानि पोषकतत्वैः पूर्णमस्ति स्वास्थ्यं वर्धनाय रक्षणाय च खाद्यन्ते। यतोहि एतेषु उच्चमात्रायां वसा अन्यतत्वानि वा लभ्यन्ते, एतेषां प्रयोगः न्यूनमात्रायां क्रियते। गन्धद्रव्यानाम् औषधिसमूहानां च प्रयोगोऽस्माकं

d{kk & „

fVIi.kh

भोजनं सुन्दरतरं स्वदिष्टं च कर्तुं क्रियते। परञ्च एतेषु केषांचन प्रकारस्य स्वास्थ्यवर्धकानि तत्वानि उपलभ्यन्ते येषां विभिन्नस्वास्थ्यलाभाः सन्ति ।

तालिका – 7.1 सामान्यतः प्रयुज्यमानां शुष्कफलानां गन्धद्रव्याणाम् औषधिनां च स्वास्थ्य सम्बन्धी लाभाः–

Ø-l-	rRo	LokLF; lEcU/kh ykHkk%
	'k"dQykfu	
1.	वतादः	उच्च गुणवत्तायाः वसा विटामिन इत्यनेन सम्द्धम् मस्तिष्काय नेत्राय त्वचे उत्तमः
2.	अक्षोटः	उच्चगुण – वसा पूर्णम् – मस्तिष्काय हृदयाय वा उत्तमः
3.	तिलः	कैल्शियम सम्द्धम्, अस्थिने हृदयाय वा उत्तमः
4.	कलायः	वसा विटामिन इत्यनयोः उत्तमः स्रोतः, बुभुक्षां न्यूनकरणे उपयुक्तः हृदयाय स्वास्थ्यकरश्च।
5.	रेजिन इति	शर्करा– लौहतत्वैः सम्द्धम्। ऊर्जाया, त्वरित स्रोतम्, भिन्नरक्तचापं उचितकरणे सहायकः।
	xU/k	
6.	द्रव्याणिध	व्यञ्जनम्– अजमोदः जीवाणुभ्यः संघर्षकारण्मत् कासः शीतम्, उदरपीडायाश्च मित्रारणे सहायक।

fVIi.kh

7.	हिङ्गुः	पाचन सम्बन्धी समस्यासु सहायकः।
8.	लघ्वी इला	सुगन्धः, स्मृतिं बर्धने सहायकः अवसादे लाभदायकः।
9.	चरिचम्	ज्वरं न्यूनकरणे रोगप्रतिरोधक क्षमतां वर्धापने सहायकः।
10.	शतपुष्पा	पचने सहायकः, भोजनान्तरं प्रयोगे लाभकारी, दुग्धपाययतृणां महिलानां कृते उपयोगी।
11.	शुष्ठी (सूखी अदरक)	रोग प्रतिरोधक क्षमता वर्धनार्थम्, शरीरपीडा न्यूनकरणे च सहायकः। (नवीन–आद्रर्कम् यात्रायां रूग्णावस्थायां सहायकः)
12.	हरिद्रा	मांसपेशिनां आघान सद्यः लाभः, शरीरपीडां न्यूनीकरणम्
	vk"k/k;%	
13.	तुलानी पत्राणि	रोगप्रतिरोधक क्षमतां वर्धापने मानसिक–ध्याने च सहायकः। मानसिक पीडां न्यूनीकरणे सहायकः।
14.	धान्याक–पत्राणि	यकृतस्य कार्यप्रणाल्यां सहायकः। शरीरात् व्यर्थपदार्थानां निस्कासने सहायकम्
15.	पुदीनः पत्राणिँ	रक्ताल्पतायाः रोधावरोधः, अपचे सहायकः।

ikBkxrk% ç'uk% 7-3

1. रोग प्रतिरोधक क्षमतां वर्धापयितृणां द्वयोः व्यञ्जनयोः नामानि लिखत।

 ....

 ....

2. वातादस्य प्रतिदिवसं प्रयोगस्य कौचन्द्वौ लाभौ लिखत।

 ....

 ....

3. ज्वरे आधाते च केषां औषधीनां प्रयोगः भवितुं शक्यते।

 ....

 ....

4. काश्चन औषधयः बोधयन्तु ये भवतः मानसिक ध्याने सुधारं कर्तुं शक्ष्यन्ति?

 ....

 ....

fØ;kdyki% 7-2

भवान् भवतः पाकशालाया गत्वा गन्धद्रव्यस्थानीं पश्यतु तस्यामुपब्धमानानां च गन्धद्रव्याणां नामानि लिखित्वा प्रत्येकस्य एकं स्वास्थ्य सम्बन्धी लाभं लिखत।

Ø-l-	xU/kæ0;Ek	LokLF; ykHkk%

HkoUr% fd% f'kf{krOUr%

- भोजनस्य परिभाषा – भोजनं तद् पदार्थं वर्तते यं वयं खादामः पिबामः यद् अस्माकं शरीरं पोषणं ददाति।

- भोजनस्य कार्याणि –

  (i) कार्याय – चलनाय–कूर्दनाय क्रीडनाय इन्यादिभ्यः ऊर्जा आदयः

  (ii) शारीरिक–मानसिक रूपेण वृद्धि विकास च)

  (iii) विश्राम–निद्रावस्थाया अवस रे च शरीरस्य रक्षणं पुनरूत्थानं च

  (iv) सक्रङ्मणात् रोगेभ्यः च शरीररक्षा

  (v) शरीरस्यान्तरिक–क्रियासु सुधारः।

- भोजनस्य कैश्चन महत्वपूर्णोपयोगैः सार्धमेव अपक्व–पदार्थानां यथा– अन्न, द्विदल–मास–अण्ड–मत्स्य–फल–शाक–शर्करा वसातैलानां पोषकलाभानां विवरणम्।

- सामान्यरूपेण प्रयुज्यमाणानां षट् भोज्यपदार्थानां एकं द्वौ वा स्वास्थ्य सम्बन्धीनां लाभानां विवरणम्–शुष्कफलानि–गन्धद्रव्याणि औषधयः च – वातादः, अक्षोटम्, तिलः, कलायः, रेसिन् इति, अजमोदः हिङ्गुः हरित इला, कृष्णमरीचिका, दीर्ध शतपुष्पा, शुष्ठी, हरिद्रा, तुलसीपत्राणि धान्यकस्य पत्राणि पुदीनस्य पत्राणि च।

ikBkUrk% ç'uk%

1. वयं भोजनं किमर्थं कुर्मः? अवबोधयतु?
2. भोजने उपलभ्यमानांना षट् पोषक तत्वानां सूचीं निर्मातु।
3. सूपं पाचनाय प्राचीन समये वर्तमान समये वा पाकशालायां प्रयुज्यमाणानाम् एकम्–एकम् पात्रस्य नामानि लिखतं
4. भवतः दैनिकजीवने उपयुज्यमाणानां कयोश्चन द्वयोः उन्नयोः तयोः उपलभ्यमाणानां च कयोश्चन द्वयोः पोषक तत्वयोः नामानि लिखत।
5. पशुभिः प्राप्त भोजनस्य स्थाने फलानां शाकानां च खादनस्य के लाभाः सन्ति ?
6. उत्तमवसायाः, इषितवसायाः च एकं–एकं स्रोतसोः नामानि लिखत
7. पञ्च व्यञ्जनानां तेषां च एकम्–एकम् स्वास्थ्यसम्बन्धीकार्याणां च सूचीं निर्मातु।
8. भवतः मस्तिष्कस्य कृते आवश्यकं कयोश्चन द्वयोः पदार्थयोः नाम्नी लिखत।

mÙkjekyk

7-1

1. भोजनेन तात्पर्यअस्ति कस्मादपि तस्माद पदार्थद् अस्ति यं वयं खादामः पिवामः च। यच्च अस्माकं शरीरं पोषणं ददाति।
2. चलनार्थम् – कूर्दनार्थम्–क्रीडनार्थ आदिभ्य कृते ऊर्जा
   - शारीरिक–मानसिकरूपेण वा वृद्धिः विकासश्च।
   - विश्राम–निद्राकाले वा शरीरस्य रक्षणम्
   - सक्रङमणात्–रोगेभ्यश्च शरीररक्षा।

7-2

1. पुनीरम् घृतमपि
2. मुग्दः राजमा द्विदलः, प्रोटीन इति खनिजम् वा
3. (i) नवनीतम् वनस्पति तैलम् च

   (ii) आलुकम!, गाजरम् (गृञ्जनकम्)

   (iii) गोधूमचुर्णम्, तण्डुलः

   (iv) मांसम्, मत्स्यः

7-3

(i) कृष्ण मरीचिका शतपुष्पा ना

(ii) मस्तिष्कस्य कार्यकलापः नेत्राञ्जने वृद्धिः वा

(iii) कृष्णमरीचिका हरिद्रा वा

(vi) तुलसी